

A Szovjetunió kincsházaként emlegetett Szibéria is megszenvedi a természet-átalakítást, a gyors iparosítást. A hatalmas építkezéssel járó kitermelés és iparfejlesztés nem párosult megfelelő környezetvédő tevékenységgel. Jelentős károkat szenvedett a törékeny ökoszisztémájú tundra és tajga a fakitermelés, a külszíni bányászat, a kőolaj-kitermelés következtében. Ma már a nagyberuházások előtt meg kell kérdezni az ökológiai szakembereket is. Szibéria legnagyobb természeti értéke a Bajkál-tó is veszélyben van. A 25 millió éves, édesvizű tóban 560 növény- és 1200 állatfaj él. Különleges állata az édesvízi foka.

Az 1620 m mély tavat több mint 300 folyó és patak táplálja, de vizét egyetlen folyó, az Angara vezeti le. A veszélyt az algásodás, az omul pusztulása és a fókák csordáinak fogyatkozása jelezte. A vízgyűjtő területen kb. 140 szennyezőforrás van, amelyek közül a legveszélyesebbek a fa- és papíripari létesítmények. A tó körzetében jelentős a tarvágásos fakitermelés is, amelynek következtében a talajerózió és a feliszapolódás is felerősödött. 1987 óta a tó nyugati oldalán 600 000 ha-on megalakult Szibéria első nemzeti parkja, amely védi a jégkorszak után kb. 10 000 éve kifejlődött tajgát (a szibériai luc, jegenyefenyő, cirbolyafenyő, szibériai vörösfenyő, szibériai törpefenyő).

Végigtekintve Európa és Szovjetunió földrajzi anyagán, terjedelme csak a lehetőségek felcsillantását tette lehetővé. A tanár feladata az állandó példagyűjtés, amellyel mindig összekötheti a tanultakat az élettel, bizonyítva a földrajz tantárgy szemléletformáló szerepét.

TOMKÁNE DR. HÓBEL MÁRIA
Szeged

A testkultúra új útjai az általános iskolában

— A mindennapos testedzés programja —

Korunk általános iskolája sem időben (más tantárgyak túlméretezett óratervi keretszáma, egyéb elfoglaltságok miatt), sem feltételekkel, lehetőségekkel (személyi és tárgyi) *nem tudja kielégíteni minden tanuló mozgásigényét.*

Az „urbanizált” gyerek életéből hiányzik a jó értelemben vett egykori utca és a grund, ahol ügyesedhetett, különböző játékokkal edződhetett, versenghetett, összemérhette erejét, bátorságát, kitartását társaival. Az önfeledt játék közben kipihenhette az iskola fáradalmait.

Az ilyen jellegű mozgáslehetőségek megszűnésével kimarad a gyerekek életéből a maguk által szervezett játék, a versengés rendjét, fegyelmét biztosító „törvények” megismerése és az azokhoz való alkalmazkodás nevelő ereje.

Ma az iskolába járó tanulók nagy részének *egészségi állapota nem kielégítő, gyengék, elhízottak, testtartásuk sem megfelelő.*

Az viszont tény, hogy az egyre magasabb tantárgyi követelményeket csak kondicionálisan megalapozott, erős idegzetű, egészséges tanulókkal lehet megközelítően jó szinten elsajátíttatni.

A Csongrád megyéből 1983-ban indult és országossá terebélyesedett kezdeményezés — a mindennapi testnevelés — megyei történetét, eredményeit, hiányosságait, tapasztalatait ismertetem e dolgozatban, mely az általános iskolai tanulók mozgásos tevékenységére vonatkozik.

Munkám alapját az egyéni tapasztalat, a megyei munkabizottság tagjaként szerzett információim, Szabó László nyugalmazott főiskolai tanár által összegzett felmérések és a foglalkozásokat vezető nevelők írásos anyagának adatai képezik.

Korábbi felméréseim igazolják, hogy a családi nevelésben a testkultúrának sajnos nincsenek — vagy alig vannak — hagyományai. Az iskolai testnevelésből fakadóan kell megalapozni, és arra építve kell megteremteni a családi életvitelben érvényesülő, „átörökíthető” mozgáskultúrát. Ezért tulajdonítok különösen nagy jelentőséget az intézményszerű rendszeres iskolai testnevelésnek.

A tanulóifjúság testnevelési helyzetének mélypontja az ötnapos munkahét bevezetésekor következett be. A heti három *testnevelésóra* helyett a keretszám két és félre csökkent.

A megnövekedett hétvégi szabadidőt — amit különböző felmérések is igazolnak — a családok többsége számtalan ok miatt nem „mozgásos” tevékenységgel tölti.

A szombati tanítási nap megszűnésével — mivel számottevő óraszám-, tananyag- és követelménycsökkentés az intézkedést nem követte — a hét többi napján természetesen *növekedett a tanulók terhelése*. Ezzel egy időben *csökkent a testnevelési óraszám*, kevesebb idő jutott az aktív pihenésre. Tovább rontja a helyzetet a sok iskolában uralkodó helytelen szemlélet a testneveléssel kapcsolatban.

A tanulóifjúság érdekében sokan és sokféle elgondolással igyekeztek a tarthatatlan, természetellenes helyzeten javítani. Ismét nagyon időszerűvé váltak Comenius gondolatai a testi nevelésről:

„A fának légzésre és sűrű élénkítő mozgásra van szüksége, amelyet szél, eső, fagy idéz elő, máskülönben kiszárad. Épp így igen nagy szüksége van az emberi testnek a mozgásra, aktivitásra, komoly testgyakorlatokra vagy játékokra.”

A csongrádi Széchenyi Általános Iskolában már a testnevelés tagozat működésével egy időben beszéltek a szakemberek arról, hogy az általános tantervű osztályok tanulóinak legalább olyan nagy szükségük lenne a „mozgásra”, mint a speciális tanterv szerint haladó társaiknak. Minden tanuló *edzettségét, egészségét egyformán fontosnak kell tartani*, nemcsak a versenysport utánpótlásáról kellene gondoskodni emelt órásszámmal, nagyobb követelménnyel, délutáni foglalkozásokkal.

Az iskola igazgatóját, Mészáros Pált megbízták *1982-ben*: dolgozzon ki olyan lehetőségeket, hogy *az iskola minden tanulója a tanítási hét öt napján részt vehessen valamilyen testmozgásban*.

Kétféle javaslatot dolgozott ki.

Az *első*: a testnevelési tagozat órásszámát és tantervét követve órarendbe iktatott, testnevelők által tartott testnevelésórán vegyen részt minden tanuló.

Az elképzelés számtalan előnye mellett megoldhatatlan problémát jelentett volna sok iskolában az anyagi, tárgyi és személyi feltételek megteremtése, biztosítása.

A *második*: azokon a napokon, amikor az adott osztálynak nincs testnevelés-órája, a napköziben vagy — ahol erre mód van — a diákotthonban biztosítanak egy-egy órás, programba iktatott szervezett testmozgást. E foglalkozásokat a napközis, illetve a diákotthoni nevelők vezetnék.

E javaslat előnyeként jelöli meg a szerző, hogy a játékoság a vezető szerep, a „hazajáró” tanulóknak biztosítja a lehetőségeket a foglalkozásokon való részvételhez, nincs túlóráköltség és teremigény. Viszont óriási hátránya az elgondolásnak, hogy *báttérbe szorul a szakmaiság, „győz” a gazdaságosság*.

Az utóbbi javaslatot fogadta el a minisztérium, és *engedélyezte a kipróbálást az 1983/84-es tanévben*.

A Csongrád megyei művelődési osztály megbízást kapott, hogy próbálkozzon a kísérletben engedélyezett forma szerint az ekkor „mindennapos testnevelés” néven futó program általános iskolai szervezésével.

Az 1984/85-ös tanévben már 61 Csongrád megyei iskola vállalkozott a programban való részvételre.

Ekkor az általános iskola alsó tagozatos tanulóinak 83%-a volt napközis. Így kézenfekvő volt a *napközi foglalkozás rendjébe* beiktatni a *testmozgással járó, játékos foglalkozást* is, melyet a mindenkori napközis nevelő vezet, függetlenül attól, hogy idős vagy fiatal, képesítéssel rendelkezik-e vagy sem, testnevelés szakos vagy nem.

A foglalkozások szakmai, módszertani kidolgozására *kutató csoportot hoztak létre*. Módszertani bemutatókat tartottak, útmutató füzeteket adtak ki a tantermi és szabadtéri foglalkozások tartásához. Diaképes-magnetofonkazettás *segédanyag készült* az alsó tagozatos tantervi foglalkozásokhoz. Ezt követte az Ifjúsági és Lapkiadó Vállalat által forgalmazott 18 db-ból álló, alsó és felső tagozat számára készült kazettasor, mely az egész évre szóló 45 perces foglalkozások teljes mozgásanyagát tartalmazta szöveges ismertetéssel és zenei kísérettel.

Néhány bemutató foglalkozásról videofelvétel készült, melyet továbbképzések alkalmával az előadások színesítésére vetítettek.

A makói Bajza József Általános Iskolában, többféle segítséggel „kondicionáló park” létesült, melynek működtetése, kihasználtsága vitatható, de mindenképpen példa arra, hogy a „mindennapos testedzés” így is lehet szervezni.

A *segédanyagok elsősorban a nem testnevelői képesítéssel rendelkező* foglalkozást vezetők számára adtak kész programot. E gyakorlatanyag a változtatás és a variálhatóság lehetőségét is magában hordta, valamint ki lehetett egészíteni az iskolában tanító testnevelő egyéni tervezésű gyakorlataival, vagy a tanulók által különösen kedvelt játékokkal, versenyekkel a foglalkozás *helyi lehetőségeinek a figyelembevételével*.

Az 1985/86-os tanévben Csongrád megyében 87 általános iskola alsó tagozata kapcsolódott be a „mindennapi testnevelés” programjába, de a kísérletező iskolák 33%-ának felső tagozatos tanulói is részt vesznek már a foglalkozásokon.

A „mindennapi testnevelés” eredeti programjától eltérő, az *iskola egyéni sajátosságait* figyelembe vevő, a foglalkozást vezető elképzeléseinek megfelelő sokféle, színes, érdekes *változat alakult ki*. Ezekből mutatok be néhányat a teljesség igénye nélkül.

Bitó Sándorné „Az egészséges életmódra nevelés a napköziben” című tanulmányában arról ír, hogy általános iskolás 4. osztályos csoportjában a *jóga alapjaival* ismerteti meg tanítványait a program keretében.

A szegedi Tarján III. Sz. Általános Iskolában a Szeged SC-vel kötött együttműködési szerződés adta lehetőségeket kihasználva úgynevezett „*sportágra orientált*” módszerrel bővítették a mindennapos foglalkozások formáját. A kosárlabdázásra specializált előkészítés mellett foglalkoznak úszásoktatással, de egy kicsit a gyógytestnevelésre emlékeztető preventív jellegű órákat is tartanak pontos csoportosítás és időbeli beosztás alapján főleg testnevelő tanárok vezetésével. A foglalkozások szervezését, adminisztratív intézését az iskolatitkár végzi munkaköri feladatként.

Az 1988/89-es tanévben a hetes tanítási rendre való visszatérés lehetőséget adott a *testnevelés tantárgy óraszámának megválasztására*.

„Kíváncsok, hogy a tanulók lehetőleg naponta szervezett keretek között sportoljanak. Ezt a célt az iskolák eltérő feltételeikre, sajátos lehetőségeikre való tekintettel különböző formában érhetik el. A tömegsportórak idő- és költségkerete terhére szervezhető a mindennapos testedzés, illetőleg az iskolai feltételektől függően bevezethető a harmadik testnevelési óra mind a hetes, mind a ciklusos óraterv szerint működő iskolákban.” (Művelődési Közlöny 1988. június 24. 9. szám.)

Igen sok iskola választotta sajnós azt a lehetőséget, hogy úgynevezett *játék-délutánokkal* — mely osztályonként egy-egy 45 perces órát jelent, de folyamatos tanári vezetéssel — vagy más jellegű testmozgással *pótolják a harmadik testnevelési órát*.

Meggyőződésem, hogy semmilyen más foglalkoztatási formával *nem lehet pótolni* a tanterv szerint, szaktanár által, az arra alkalmas helyen lelkiismeretesen tartott, intézményesített rendszeres *testnevelésórát*.

A szegedi Hámán Kató Általános Iskolában a városban elsőként hoztak létre *Diák Sportegyesületet*. Működnek szakosztályok, szerveznek úszótanfolyamot, testvériskolájukkal több sportágban évente rendszeresen versenyeznek egymással, sokan sportolnak külső egyesületekben, hagyományai vannak a különböző szintű házi versenyeknek stb. A mindennapos testgyakorlásra igen sok, jól szervezett lehetőség kínálkozik, és a lebonyolításban az ott gyakorló főiskolai hallgatók is segítenek.

A kiskisborei általános iskolában a *kazetták* gyakorlatanyagát használják, melyet a foglalkozást vezető elkötelezetté szerint színesít, és felhasználja a tanulók kreativitását, improvizatív készségét is.

A makói Bajza József Általános Iskolában jó idő esetén a *kondicionáló parkban* szervezik a mindennapos testedzés foglalkozásait, a circuit edzésmódszer elemeit felhasználva.

A számomra legelfogadhatóbb formát a csongrádi Széchenyi Úti Általános Iskola és Diákotthonban honosították meg. A program megkezdése előtt felmérték a tanulók kondicionális képességeit. Az adatgyűjtést évente kétszer megismétlik, elemzik, összehasonlítják a kapott adatokat, ellenőrzik munkájuk eredményét.

A „Mindennapos testedzés” programja *testnevelő által készített tematika szerint történik*, a foglalkozások gyakorlatanyagának összeállítása, megtartása is a *csak ebben a feladatkörben foglalkoztatott testnevelő* munkája.

1988 elejétől a program neve „Mindennapi testnevelésről” „*Mindennapos testedzés*”-re változott.

Ez a megnevezés a helyesebb, hiszen a mai fogalmaink szerint a testnevelés iskolai tantárgyat jelent, melynek feladatait a testnevelési óra hivatott megoldani a Tantervben foglalt gyakorlatanyaggal.

Összegezeként fontosnak tartom leszögezni, hogy a mindennapos testedzés pillanatnyi kényszermegoldás a tanulók egészséges életmódra történő nevelésére, de a programban rejlő lehetőségeket jó szervezéssel, érdekes foglalkozásokkal a tanulók érdekében föltétlen ki kell használni.

Az előző megállapítás nem zárja ki azt a tényt, hogy a testi nevelés legfontosabb terepe a jól, szakszerűen megtartott testnevelési óra. Az elérendő cél pedig az, hogy *minden nap* — órakeretbe iktatott (heti öt) — *testnevelésóra legyen* az általános iskola minden tanulója részére.

A felnövekvő nemzedék egészségi állapota nem magánügy, hanem közérdek. A Társadalmi Egészségmegőrző Program megvalósulásának fontos helye az iskola kell hogy legyen.